

<https://helda.helsinki.fi>

Oman onnellisuutemme sepät?

Wartiovaara, Kirmo

2017

Wartiovaara , K 2017 , ' Oman onnellisuutemme sepät? ' , Duodecim , Vuosikerta. 133 , Nro 11 , Sivut 1110-1111 . < <http://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo13757> >

<http://hdl.handle.net/10138/214433>

publishedVersion

Downloaded from Helda, University of Helsinki institutional repository.

This is an electronic reprint of the original article.

This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version.

Oman onnellisuutemme sepät?

Kuinka paljon menestyksestämme on omaa ansiotamme ja mikä osa on onnea? Yhteiskunnallisissa keskusteluissa törmäämme tämän tästä kahteen mielipiteeseen, joista toinen korostaa ansioiden ja saavutusten olevan henkilön oman toiminnan tulosta ja toinen selittää, että olosuhteet ja onni ovat suurin syy menestyksen ja sen tuoman onnellisuuden tasoon. Molemmat näkökannat ovat usein esillä myös terveydenhuollossa, kun pohditaan ihmisen omaa vastuuta ja sen kantamista terveyteen ja sairautteen liittyvissä asioissa.

Kysymys omasta osuudesta menestykseen ja elämässä pärjäämiseen jakaa vastaukset tyyppillisesti sen mukaan, kuinka hyvin ihminen itse on onnistunut. Mitä paremmin menee, sitä suurempi osa menestyksestä nähdään omana ansiona, ja toisaalta monista vastoinkäymisistä syytetään helposti ainoastaan ympäröiviä olosuhteita. Kumpakaan näkemystä voidaan kritisoida, ja elämämme voisi olla tasapainoisempaa, mikäli voisimme lieventää tulkintojen ehdottomuuksia. Yleensä onnen ja sattuman vaikutus kuitenkin selvästi aliarvioidaan eikä päinvastoin.

Menestystä selittäviä tekijöitä on tutkittu yhteiskuntatieteen piirissä paljon, ja sosiologiasta kiinnostuneet löytävät helposti myös hyviä aiheita popularisoivia teoksia. Muun muassa Robert H. Frankin kirja *Success and Luck: Good Fortune and the Myth of Meritocracy* kuvaa onnistuneesti sattuman vaikutuksia menestymiseen ja osoittaa hyvän onnen olevan suurin tekijä siinä, minkälaisia mahdollisuuksia ihmiselle aukeaa. Nämä mahdollisuudet antavat puolestaan tilaisuuden siihen, että työnteko ja uutteruus vievät henkilön kohti tavoitettaan. Suurin onnenpotku elämässämme on se, min-

kälaiseen ympäristöön satumme syntymään: vanhemmat ja kasvuolosuhteet selittävät valtaosan menestyksestä. On myös hyvin osoitettu, että hyväosaiset ihmiset arvioivat omat ansionsa, kuten sitkeyden ja työnteon, suuremmaksi selittäväksi tekijäksi kuin onnen. Tämä on hyvin inhimillistä, sillä havaitsemme ja muistamme hyvin vastoinkäymiset, mutta myötätuuleen tottuu nopeasti, ja sitä on vaikea huomata. Tämän asian voi havaita ihan konkreettisestakin myötäisestä ilman liikkeestä, joka arvioidaan lähes aina alakanttiin. Psykologisesti asiaa selittää sekin, että tappion tuoma harmitus on lähes aina suurempi kuin vastaavan voiton aiheuttama ilo.

”Muistamme hyvin vastoinkäymiset, mutta myötätuuleen tottuu nopeasti, ja sitä on vaikea huomata”

Sattuman vaikutuksen ymmärtäminen ei tarkoita sitä, että menestyminen tai pärjääminen olisi jotenkin moraalitonta tai arveluttavaa. Päinvastoin, lähes kaikki menestyvät (tai terveet) ihmiset ovat tehneet työtä ja olleet sinnikkäitä, toimineet vastuullisesti ja oikein. Sen sijaan voisi olla hyvä ymmärtää ja muistaa, että heikommin pärjäävien osalta kyse on usein sattuman aiheuttamista eroista, jotka tuppavat kertautumaan. Tällainen korkoa korolle -ilmiö tekee lopputuloksista hyvin erilaisia. Syntyminen tiettyyn maailmankolkkaan tai yhteiskunnan sosiologiseen luokkaan määrittää valtaosan



ihmisistä loppuelämäksi, ja yhteiskuntaluokan vaihtuminen on poikkeus eikä sääntö. Maailmanlaajuisesti parhaat yhteiskunnat luokkahypylle löytyvät Pohjoismaista, joissa myös huonomman terveyden vaikutus menestymisen esteenä on pienin. Silti meilläkin vaatii kolme sukupolvea ennen kuin isovanhempien väliset syntymätilanteiden erot tasoittuvat jälkeläisten menestyksessä. Muualla on toki vielä huonommin, esimerkiksi USA:ssa ja Iso-Britanniassa tähän menee kuusi sukupolvea.

*”Koettu kiitollisuus
lisää tutkitusti
jokapäiväistä iloa”*

Sattuman tuoman vaikutuksen oikealla havainnoinnilla on muutama konkreettinen seuraus yhteiskunnalle ja ihmisille. Tehdyissä tutkimuksissa on esimerkiksi pyydetty tutkittavia muistelemaan jotain menestyksestä saavutusta. Tämän jälkeen joukko on jaettu kahtia, jossa toisia on pyydetty listaamaan kolme heidän itse tekemäänsä asiaa, jotka ovat mahdollistaneet tämän muistellun saavutuksen, kun taas toisen ryhmän on pitänyt listata kolme ulkopuolista auttavaa asiaa, joihin ei ole itse vaikuttanut. Kun tutkimukseen osallistumisesta on luvattu pieni palkkio ja sen lopussa tarjottu mahdollisuutta sijoittaa se hyväntekeväisyyteen, kahden eri ryhmän välille syntyy selkeä ero altruismissa. Kokeilla on osoitettu, että mitä enemmän ihmiset huomaavat hyvää onnea ja muilta saamaansa apua oman pärjäämisensä taustalla, sitä

enemmän he haluavat laittaa hyvän kiertämään. Verojen maksaminen ja varojen käyttäminen koulutukseen, terveydenhuoltoon ja muihin yhteishyödyllisiin asioihin tuntuu tutkitusti sitä hyväksyttävämmältä, mitä enemmän muistamme niiden olleen myös oman menestyksemme osana. Toinen sangen positiivinen asia on, että koettu kiitollisuuden tunne vähentää tutkitusti sairaalakäyntejä, lisää hyvinvointia ja aivan erityisesti subjektiivista onnellisuutta ja jokapäiväistä iloa. ■

KIRMO WARTIOVAARA, dosentti
Hus kliininen genetiikka, Helsingin yliopisto,
molekyylilineurologian tutkimusohjelma

